

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月7日(月)		11月8日(火)		11月9日(水)		11月10日(木)		11月11日(金)		
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	176kcal	438kcal	166kcal	432kcal	144kcal	412kcal	202kcal	469kcal	179kcal	435kcal
	たんぱく質	11.7g	17.4g	7.7g	13.6g	8.5g	14.5g	12.5g	18.3g	12.7g	17.9g
	脂質	6.0g	6.9g	8.7g	10.3g	6.3g	7.9g	6.5g	8.1g	7.5g	8.2g
炭水化物	18.7g	74.4g	14.7g	69.6g	13.2g	68.3g	23.8g	78.8g	14.8g	69.9g	
ナトリウム	652mg	878mg	764mg	990mg	597mg	826mg	752mg	979mg	638mg	805mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	1.9g	2.5g	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	1.6g	2.0g	
昼食	★ごはん150g イカと厚揚げのチリソース煮 蒸し鶏の炒め物 さつま揚げの味噌炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ツナあつさり煮 チンジャオロース ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 ヒーマンソテー 竹の子のカレーそば炒め フロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひと七ちかんも煮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め フロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	238kcal	494kcal	234kcal	493kcal	213kcal	467kcal	208kcal	462kcal	213kcal	473kcal
	たんぱく質	17.0g	22.2g	15.4g	20.6g	18.8g	23.9g	14.6g	19.7g	13.1g	18.5g
	脂質	9.7g	10.4g	12.3g	13.6g	9.1g	9.9g	13.5g	14.3g	11.7g	12.7g
炭水化物	20.8g	75.9g	14.3g	68.7g	15.1g	69.5g	6.8g	61.0g	13.8g	68.8g	
ナトリウム	870mg	1037mg	591mg	776mg	942mg	1110mg	545mg	693mg	666mg	920mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	1.5g	2.0g	2.4g	2.8g	1.4g	1.8g	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	◎ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 マリーネサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)		◎ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのさんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		◎ごはん150g 塩タレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)		◎ごはん150g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		◎ごはん150g フリの味噌焼 スナッフえんどう 里芋と玉ねぎのそばろ煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	249kcal	510kcal	212kcal	468kcal	265kcal	527kcal	211kcal	467kcal	258kcal	522kcal
	たんぱく質	14.1g	19.5g	15.9g	21.0g	14.0g	19.6g	13.5g	18.6g	18.3g	24.0g
	脂質	15.9g	16.9g	8.5g	9.3g	16.0g	16.9g	11.8g	12.6g	11.3g	12.2g
炭水化物	10.8g	65.9g	16.9g	71.8g	15.6g	71.1g	12.8g	67.7g	19.3g	75.4g	
ナトリウム	653mg	881mg	777mg	1006mg	662mg	888mg	736mg	965mg	890mg	1117mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	2.0g	2.6g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	2.3g	2.8g	
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	663kcal	1442kcal	612kcal	1393kcal	622kcal	1406kcal	621kcal	1398kcal	650kcal	1430kcal
	たんぱく質	42.8g	59.1g	39.0g	55.2g	41.3g	58.0g	40.6g	56.6g	44.1g	60.4g
	脂質	31.6g	34.2g	29.5g	33.2g	31.4g	34.7g	31.8g	35.0g	30.5g	33.1g
炭水化物	50.3g	216.2g	45.9g	210.1g	43.9g	208.9g	43.4g	207.5g	47.9g	214.1g	
ナトリウム	2175mg	2796mg	2132mg	2772mg	2201mg	2824mg	2033mg	2637mg	2194mg	2842mg	
食塩相当量	5.6g	7.0g	5.4g	7.1g	5.6g	7.2g	5.2g	6.8g	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	860kcal	1639kcal	811kcal	1592kcal	823kcal	1607kcal	820kcal	1597kcal	848kcal	1628kcal
	たんぱく質	50.5g	66.8g	46.9g	63.1g	48.7g	65.4g	48.5g	64.5g	51.0g	67.3g
	脂質	38.6g	41.2g	36.5g	40.2g	38.4g	41.7g	38.8g	42.0g	37.5g	40.1g
	炭水化物	78.1g	244.0g	74.1g	238.3g	72.8g	237.8g	71.6g	235.7g	76.8g	243.0g
	ナトリウム	2251mg	2872mg	2208mg	2848mg	2278mg	2901mg	2109mg	2713mg	2268mg	2916mg
食塩相当量	5.8g	7.2g	5.6g	7.3g	5.8g	7.4g	5.4g	7.0g	5.8g	7.3g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。